

Согласовано:
Директор
МБОУ «Шидловская Основная
Общеобразовательная Школа»



Ширинова Л.С.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

Перспективное меню на 2022-2023 год

*В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«Шидловская Основная Общеобразовательная Школа» Волоконовского района
Белгородской области (предоставление горячих завтраков и обедов)*

для обучающихся с 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
ПР	Сгущенное молоко	20	6,60	1,40	1,70	11,10	66,00	0,05	0,04	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	0,10	0,00	3,40	0,02
ПР	Блинчики с начинкой	120	30,00	7,20	6,60	30,60	246,00	0,06	0,24	0,24	12,80	0,54	30,42	98,60	0,69	0,00	23,50	0,78
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	17,60	10,00	0,08	0,00	0,70	0,03
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
	Фрукты	100	11,78	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак молочный		490	67,29	15,91	19,74	80,18	527,00	0,15	0,33	63,25	12,81	0,83	120,77	163,28	1,09	0,01	47,84	2,00
% от суточной нормы				17,68%	21,5%	20,9%	19,4%	10,6%	20,9%	90,4%	1423,3%	6,9%	10,1%	13,6%	7,8%	5,0%	15,9%	11,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,99	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,00	1,25	11,21	20,77	0,25	0,00	9,76	0,44
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	17,54	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,00	0,26	54,13	183,20	1,16	0,01	49,63	1,03
268	Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	41,88	13,46	10,86	5,34	172,95	0,07	0,23	0,75	0,20	0,02	73,74	184,82	2,28	0,03	29,86	1,93
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	12,44	2,84	7,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,04	1,50	15,94	55,45	0,94	0,00	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,80	0,20	0,00	24,42	98,56	0,00	0,00	26,11	0,00	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	3,00	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		830	90,00	26,61	26,26	114,57	790,10	0,58	0,44	45,92	0,24	6,03	195,12	530,94	6,12	0,05	114,16	6,07
% от суточной нормы				29,57%	28,5%	29,9%	29,0%	41,3%	27,5%	65,6%	26,3%	50,2%	16,3%	44,2%	43,7%	47,9%	38,1%	33,7%
% от суточной нормы																		
			0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			42,52	46,0	194,8	1317,1	0,73	0,77	109,17	13,05	6,86	315,89	694,2	7,210	0,053	162,00	8,07	
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			47,24%	50,0%	50,8%	48,4%	51,8%	48,3%	156,0%	1450%	57,2%	26,3%	57,9%	51,5%	52,9%	54,0%	45%	

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
ПР	Сгущенное молоко	20	6,60	1,40	1,70	11,10	65,60	0,05	0,04	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	0,10	0,00	3,40	0,02
222	Пудинг творожный	170	45,83	14,92	14,08	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	100	10,90	0,65	3,80	17,60	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,20	0,00	18,72	0,18
Итого за Завтрак молочный		490	67,29	17,23	19,64	75,43	481,20	0,34	0,49	4,07	12,18	1,83	278,89	495,68	1,52	0,02	121,24	3,61
% от суточной нормы				19,14%	21,35%	19,69%	17,69%	24,00%	30,50%	5,81%	1353,11%	15,25%	23,2%	41,31%	10,84%	23,00%	40,41%	20,0%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,99	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,00	1,25	11,21	20,77	0,25	0,00	9,76	0,44
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	23,77	2,43	3,12	12,01	85,84	0,06	0,06	20,98	0,08	0,26	49,59	58,68	0,75	0,01	25,43	1,32
291	Плов с птицей	240	35,35	20,30	17,00	55,67	477,00	0,06	0,66	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	0,00	0,00	47,50	2,19
699	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
ПР	Фрукты	100	12,46	0,65	3,80	17,60	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,20	0,00	18,72	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	90,00	27,37	28,21	120,32	795,56	0,30	0,85	40,18	60,04	5,10	158,38	408,85	2,70	0,02	118,96	6,71
% от суточной нормы				30,41%	30,66%	31,42%	29,25%	21,29%	53,08%	57,40%	6670,67%	42,48%	13,2%	34,07%	19,26%	15,92%	39,65%	37,3%
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день				44,60	47,9	195,8	1276,8	0,63	1,34	44	72,21	7	437,3	904,5	4,2	0,039	240,20	10,31
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				49,56%	52,0%	51,1%	46,9%	45,3%	83,6%	63,2%	8024%	57,7%	36,4%	75,4%	30,1%	39%	80,1%	57%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																			
15	Бутерброд с сыром 30,20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	17,60	10,00	0,08	0,00	0,70	0,03	
173	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	22,07	9,04	6,06	35,00	201,60	0,28	0,25	1,63	0,10	0,00	178,23	277,98	0,00	0,00	82,11	1,91	
379	Кофейный напиток	200	15,15	3,17	2,08	15,95	95,20	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,00	1,10	0,01	14,00	0,12	
ПР	Фрукты	100	15,12	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30	
		600																	
Итого за Завтрак молочный			67,29	19,17	19,58	84,58	492,80	0,44	0,75	65,54	0,20	0,56	590,23	580,98	2,18	0,03	139,81	2,48	
% от суточной нормы				21,30%	21,3%	22,1%	18,1%	31,1%	46,7%	93,6%	22,4%	4,7%	49,2%	48,4%	15,6%	33,0%	46,6%	13,8%	
ПР	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12	
Обед (полноценный рацион питания)																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,99	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,00	1,25	11,21	20,77	0,25	0,00	9,76	0,44	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	19,41	2,69	2,84	17,14	154,75	0,11	0,21	8,25	0,00	0,38	24,60	66,65	0,13	0,00	27,00	1,09	
232	Биточки рыбные	90	38,34	12,97	5,49	3,06	125,95	0,07	0,07	0,42	0,00	0,00	39,14	124,85	0,00	0,00	30,00	0,74	
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,76	4,44	11,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0,00	0,05	0,00	17,93	95,26	0,00	0,00	33,47	0,71	
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			830	90,00	24,05	24,08	104,29	747,38	0,35	0,39	21,23	0,05	4,83	114,38	389,83	1,96	0,01	113,68	4,10
% от суточной нормы				26,72%	26,2%	27,2%	27,5%	24,7%	24,2%	30,3%	5,8%	40,2%	9,5%	32,5%	14,0%	5,9%	37,9%	22,8%	
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			38,61	43,7	188,9	1240,2	0,78	1,13	87	0,25	5	704,6	970,80	4,1	0,039	253,49	6,59		
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
% от суточной нормы			42,90%	47,5%	49,3%	45,6%	55,8%	70,9%	124,0%	28%	45%	58,7%	80,9%	29,6%	39%	84,5%	36,6%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
ПР	Овощи порционно / огурец	60	9,30	0,44	0,08	1,52	8,56	0,03	0,03	9,73	0,36	1,88	24,40	30,36	0,28	0,01	10,20	0,40
591	Гуляш мясной 70/50	120	37,23	5,86	12,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75
679	Каша рассыпчатая пшениная	180	8,77	7,92	4,86	45,45	205,40	0,20	0,04	0,00	25,20	1,50	19,96	161,32	0,94	0,00	56,81	1,85
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
59	Салат из моркови с яблоком	60	5,43	1,08	1,72	3,78	62,00											
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29
Итого за Завтрак мясной		660	67,29	17,59	19,24	82,16	583,44	0,39	0,14	13,31	25,56	4,37	67,28	282,17	2,36	2,56	83,55	4,16
% от суточной нормы				19,54%	20,92%	21,45%	21,45%	28,12%	8,83%	19,01%	2840,00%	36,44%	5,6%	23,51%	16,88%	2558,33%	27,85%	23,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,41	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,07	0,30	28,20	18,90	0,20	0,00	10,50	0,60
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	23,31	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,07	16,00	0,04	25,30	25,30	71,10	0,38	0,00	26,70	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	43,91	12,98	15,10	3,33	228,17	0,16	0,18	0,38	0,04	0,05	42,39	155,67	2,00	0,04	21,39	1,69
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,22	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,04	1,50	15,94	55,45	0,94	0,00	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,80	0,20	0,00	24,42	98,56	0,00	0,00	26,11	0,00	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	3,00	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		830	90,00	26,82	27,26	111,22	824,58	0,55	0,41	57,99	0,18	30,15	151,93	387,82	5,01	0,04	83,51	5,91
% от суточной нормы				29,80%	29,63%	29,04%	30,32%	38,96%	25,86%	82,84%	20,22%	251,27%	12,7%	32,32%	35,79%	42,25%	27,84%	32,8%
% от суточной нормы				0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,0%
Итого в день				44,40	46,5	193,4	1408,0	0,94	0,56	71,3	25,74	34,53	219,2	670,0	7,37	2,601	167,06	10,07
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				49,34%	50,5%	50,5%	51,8%	67,1%	34,7%	101,9%	2860%	288%	18,3%	55,8%	52,7%	2601%	55,7%	56%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	3	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
ПР	Булочка сдобная с сыром 50/20	70	27,40	7,60	5,00	10,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,12	0,25	440,00	250,00	2,00	0,10	17,50	0,65
175	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	22,57	10,44	10,11	4,30	207,00	0,26	0,18	1,20	81,00	1,30	158,60	257,30	0,00	0,00	86,70	2,75
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	100	13,36	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак молочный		570	67,29	18,95	18,97	47,17	507,06	0,32	0,37	64,45	81,12	1,81	640,65	540,08	2,22	0,10	124,44	4,57
% от суточной нормы				21,06%	20,62%	12,32%	18,64%	22,86%	23,13%	92,07%	9012,78%	15,08%	53,39%	45,01%	15,84%	100,00%	41,48%	25,4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,99	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,00	1,25	11,21	20,77	0,25	0,00	9,76	0,44
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	17,55	5,19	5,83	18,26	133,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,07	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
295	Котлеты "Куриные"	90	37,01	11,19	7,64	8,13	250,00	0,07	0,06	0,19	0,00	0,06	11,22	75,18	0,94	0,03	12,99	1,51
139	Рагу овощное	230	15,95	3,69	6,45	19,37	130,35	0,86	0,18	0,16	0,03	0,01	97,40	72,00	3,50	0,02	37,00	1,45
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		880	90,00	24,02	24,23	85,83	728,21	1,27	0,48	13,32	0,06	4,59	183,99	411,25	8,15	0,10	97,80	6,30
% от суточной нормы				26,69%	26,34%	22,41%	26,77%	90,86%	29,83%	19,03%	6,46%	38,22%	15,33%	34,27%	58,19%	102,92%	32,60%	35,0%
Ужин																		
Итого за ужин																		
% от суточной нормы																		
Итого в день																		
% от суточной нормы																		
суточная норма																		
% от суточной нормы																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	17,60	10,00	0,08	0,00	0,70	0,03
ПР	Блинчики с начинкой	120	30,00	7,20	6,60	20,60	246,00	0,06	0,24	0,24	12,80	0,54	30,42	98,60	0,69	0,00	23,50	0,78
ПР	Сгущенное молоко	20	6,60	1,40	1,70	11,10	66,00	0,05	0,04	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	0,10	0,00	3,40	0,02
ПР	Фрукты	100	11,78	0,65	3,70	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
Итого за Завтрак молочный		490	67,29	15,99	19,70	80,55	570,46	0,15	0,33	63,25	12,81	0,83	120,77	163,28	1,09	0,01	47,84	2,00
% от суточной нормы				17,77%	21,4%	21,0%	21,0%	10,6%	20,9%	90,4%	1423,3%	6,9%	10,1%	13,6%	7,8%	5,0%	15,9%	11,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	4,81	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,70	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,01	12,87	0,84
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	23,12	2,21	3,31	15,93	102,36	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,00	28,05	1,00
268	Палочки детские "Детские" запеченые (в	90	41,88	13,46	10,9	5,3	172,95	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,76	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0,00	0,05	0,00	17,93	95,26	0,00	0,00	33,47	0,71
699	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,53	0,27	16,40	78,13	0,03	0,02	0,73	0,00	1,17	6,67	21,67	0,01	0,00	0,00	0,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		830	90,00	23,61	23,93	102,51	719,87	0,23	0,37	38,93	1,18	1,61	189,63	390,02	4,35	0,05	110,05	6,44
% от суточной нормы				26,23%	26,0%	26,8%	26,5%	16,4%	22,8%	55,6%	131,4%	13,4%	15,8%	32,5%	31,1%	46,7%	36,7%	35,8%
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день			39,60	43,6	183,1	1290,3	0,38	0,70	102,2	13,99	2,44	310,4	553,3	5,44	0,052	157,89	8,44	
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			44,00%	47,4%	47,8%	47,4%	27,1%	43,7%	146,0%	1555%	20,4%	25,9%	46,1%	38,8%	52%	52,6%	47%	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
ПР	Булочка сдобная с сыром 50/20	70	27,40	11,60	10,00	20,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,12	0,25	440,00	250,00	2,00	0,10	17,50	0,65
175	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	22,57	10,44	11,11	41,30	207,00	0,26	0,18	1,20	81,00	1,30	158,60	257,30	0,00	0,00	86,70	2,75
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	100	13,36	0,65	3,80	27,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак молочный		570	67,29	22,95	24,97	104,17	723,26	0,40	0,68	67,05	81,18	2,10	880,65	720,08	3,02	0,12	152,44	4,69
% от суточной нормы				25,50%	27,1%	27,2%	26,6%	28,6%	42,3%	95,8%	9020,2%	17,5%	73,4%	60,0%	21,6%	118,0%	50,8%	26,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	70	13,13	1,75	4,05	7,90	75,03	0,05	0,04	10,03	0,86	0,23	27,29	39,71	0,01	0,05	18,21	0,82
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,41	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,21	8,25	0,00	0,38	24,60	66,65	0,13	0,00	27,00	1,09
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	34,54	9,60	12,80	5,88	206,25	0,07	0,06	0,03	53,75	1,68	68,13	166,13	4,33	0,06	25,38	2,03
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,42	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0,00	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,00	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		870	90,00	25,28	25,34	107,53	788,29	0,40	0,39	20,81	54,65	8,55	163,26	543,23	7,12	0,11	209,38	9,32
% от суточной нормы				28,09%	27,5%	28,1%	29,0%	28,8%	24,4%	29,7%	6072,6%	71,3%	13,6%	45,3%	50,9%	111,9%	69,8%	51,8%
ПР	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день				48,23	50,3	211,7	1581,6	0,80	1,07	87,9	135,84	10,65	1043,9	1263,3	10,14	0,230	361,82	14,01
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				53,59%	54,7%	55,3%	58,1%	57,3%	66,8%	125,5%	15093%	88,8%	87,0%	105,3%	72,4%	230%	120,6%	78%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
ПР	Молоко сгущенное порционно	20	6,60	1,40	1,70	11,10	65,60	0,05	0,04	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	0,10	0,00	3,40	0,02
222	Пудинг творожный	170	45,83	14,92	14,08	31,51	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,67
ПР	Фрукты	100	10,90	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак молочный		490	67,29	17,23	19,64	75,43	481,20	0,35	0,49	63,94	0,22	1,64	288,71	469,28	1,52	0,02	117,52	3,72
% от суточной нормы				19,14%	21,3%	19,7%	17,7%	25,0%	30,5%	91,3%	24,2%	13,7%	24,1%	39,1%	10,8%	21,0%	39,2%	20,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,99	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,00	1,25	11,21	20,77	0,25	0,00	9,76	0,44
204	Суп картофельный с крупами (пшено) на м/б	250	21,15	6,15	6,55	20,84	144,50	0,09	0,08	11,31	0,06	0,88	25,74	60,24	0,25	0,00	18,20	0,93
259	Жаркое по-домашнему	240	50,71	14,27	15,01	35,51	394,21	0,22	0,20	31,30	0,08	0,49	42,20	218,20	4,20	0,00	55,87	3,32
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,80	0,20	0,00	24,42	98,56	0,00	0,00	26,11	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,00	0,00	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		800	90,00	24,51	25,85	100,11	768,79	0,44	0,36	78,78	0,14	5,62	103,05	381,81	6,20	0,01	95,58	5,84
% от суточной нормы				27,23%	28,1%	26,1%	28,3%	31,3%	22,4%	112,5%	15,6%	46,8%	8,6%	31,8%	44,3%	6,2%	31,9%	32,4%
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день				41,74	45,5	175,5	1250,0	0,79	0,85	142,7	0,36	7,26	391,8	851,1	7,72	0,027	213,10	9,56
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				46,38%	49,4%	45,8%	46,0%	56,3%	52,9%	203,9%	40%	60,5%	32,6%	70,9%	55,1%	27%	71,0%	53%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																			
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	9,30	0,50	0,06	1,70	9,34	0,01	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	0,06	0,00	4,20	0,18	
291	Плов с гречкой	240	36,82	15,30	12,00	35,69	377,00	0,06	0,66	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	0,00	0,00	47,50	2,19	
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29	
ПР	Фрукты	100	14,61	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30	
Итого за Завтрак мясной		640	67,29	18,74	16,13	83,33	549,31	0,14	0,72	67,50	48,00	1,22	99,38	262,01	0,29	0,00	71,94	3,83	
% от суточной нормы				20,82%	17,5%	21,8%	20,2%	9,7%	45,2%	96,4%	5333,7%	10,2%	8,3%	21,8%	2,1%	2,3%	24,0%	21,3%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,41	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,07	0,30	28,20	18,90	0,20	0,00	10,50	0,60	
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	21,93	2,44	6,41	11,11	141,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,00	15,35	0,49	
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	33,96	16,18	10,80	4,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,03	0,30	77,50	37,59	0,80	0,04	26,07	0,82	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,27	3,95	8,47	46,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
699	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		830	90,00	26,87	27,59	101,03	706,50	0,58	0,47	38,13	0,25	5,70	230,54	284,45	4,30	0,05	109,14	5,91	
% от суточной нормы				29,85%	30,0%	26,4%	26,0%	41,4%	29,4%	54,5%	27,2%	47,5%	19,2%	23,7%	30,7%	45,3%	36,4%	32,9%	
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день				45,60	43,7	184,4	1255,8	0,72	1,19	105,6	48,25	6,92	329,9	546,5	4,59	0,048	181,08	9,75	
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы				50,67%	47,5%	48,1%	46,2%	51,1%	74,6%	151%	5361%	58%	27,5%	45,5%	32,8%	48%	60,4%	54%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	17,60	10,00	0,08	0,00	0,70	0,03
173	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	22,07	7,30	5,50	34,30	215,90	0,14	0,18	3,35	0,04	1,30	147,60	198,60	0,00	0,00	57,80	1,30
379	Кофейный напиток	200	15,15	3,17	2,68	15,90	100,40	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,00	1,10	0,01	14,00	0,12
ПР	Фрукты	150	15,12	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак молочный		650	67,29	17,60	19,62	83,83	512,30	0,22	0,37	64,66	0,07	1,57	319,60	321,60	1,38	0,01	87,50	1,75
% от суточной нормы			19,56%	21,3%	21,9%	18,8%	15,7%	23,1%	92,4%	8,0%	13,1%	26,6%	26,8%	9,9%	14,0%	29,2%	9,7%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,99	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,00	1,25	11,21	20,77	0,25	0,00	9,76	0,44
113	Суп лапша с птицей	250	19,08	5,71	8,77	23,67	208,45	0,23	0,21	5,30	1,04	0,38	43,80	95,75	0,13	0,00	18,30	1,25
295	Котлеты "Куриные"	90	37,01	10,19	6,64	8,13	232,00	0,07	0,06	0,19	0,00	0,06	11,22	75,18	0,94	0,03	12,99	1,51
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,42	6,88	5,03	38,78	156,92	0,07	0,04	0,00	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,00	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		830	90,00	26,74	24,75	110,65	812,23	0,50	0,39	18,05	1,08	7,95	109,48	462,44	3,96	0,04	179,84	8,59
% от суточной нормы				29,71%	26,9%	28,9%	29,9%	36,0%	24,6%	25,8%	120,1%	66,2%	9,1%	38,5%	28,3%	38,9%	59,9%	47,7%
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день				44,34	44,4	194,5	1324,5	0,72	0,76	82,7	1,15	9,52	429,1	784,0	5,34	0,053	267,34	10,34
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы				49,26%	48,2%	50,8%	48,7%	51,7%	47,7%	118,2%	128%	79,3%	35,8%	65,3%	38,2%	53%	89,1%	57%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.